

**Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття / Л. О. Котлова, К.А. Марчук // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. – С.216 – 219.**

**Котлова Л.О.**

доцент кафедри психології розвитку  
та консультування,  
кандидат психологічних наук, доцент

**Марчук К.А.**

старший викладач кафедри  
психології розвитку та консультування,  
кандидат філологічних наук

*(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ДО ПРОБЛЕМИ ДЕФІНІЦІЇ ПОНЯТТЯ**

Психологічне благополуччя є одним із ключових елементів психічного та психологічного здоров'я та життя людини, яке може виступати критерієм якості існування особистості. Проблемою психологічного благополуччя вчені активно почали займатися з 60-х років ХХ століття. В цей період сформувалися два погляди на розуміння даного поняття: гедоністичний та евдемоністичний.

Теоретичну основу гедоністичного підходу було закладено американським психологом Н. Бредберном. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденні, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного

благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект - спостерігається низький рівень задоволеності життям [5, с. 37-41].

Послідовником Н.Бредберна був Е.Дінер, який також був прихильником гедоністичного підходу дослідження психологічного благополуччя. Він ввів поняття «суб'єктивне благополуччя», яке виділялось ним як один із компонентів саме психологічного благополуччя. Тобто в даному випадку виділяються три складові: задоволення, прийняття емоцій і неприйняття емоцій [6].

Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, дослідниця К. Ріфф створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості [7].

Психологічне благополуччя певною мірою ототожнюється з поняттям «щастя». У даний час розробляється ряд підходів до розуміння психологічного благополуччя, що базуються на різних уявленнях про благо, життєві чесноти, здорове суспільство, щастя.

Основа гедоністичних підходів полягає в суб'єктивізмі. На перше місце, згідно гедоністичних поглядів, виступають переживання самої людини, її оцінка власного стану, ставлення до оточення. Гедоністична психологія орієнтується на те, що індивід з його баченням ситуації є найкращим експертом і в перу чергу сам визначає, чи щасливий він, чи задоволений своїм життям та місцем, яке займає в суспільстві [2].

Проекти, що беруть за основу гедонізму, можна розділити на висхідні та низхідні теоретичні моделі. Теорії, побудовані на висхідних моделях, стверджують, що загальний досвід благополуччя є сумою позитивних та негативних емоцій, що супроводжують життєві події протягом людського життя. Якщо життєві події є позитивними, то в такому випадку вони

породжують позитивні переживання, що, в свою чергу, об'єднуються в загальне благополуччя. Тому благополуччя можна характеризувати як змінну, яка реагує на відповідну життєву ситуацію. В такому випадку про стале поняття благополуччя не варто говорити [3].

До положень евдемоністичного підходу близька теоретична розробка проблеми психологічного благополуччя, здійснювана в російській психології. Вона пов'язана, зокрема, з вивченням його природи. Варто зауважити про те, що замість категорії психологічного благополуччя російські автори використовують змістовно близькі категорії «особистісне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Поняття «особистісне здоров'я» введене в науковий лексикон Б. С. Братусем в рамках багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини, що розробляється їм. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлінь: вищий — особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини [3, с. 5 - 8].

Накопичені сучасною теорією і практикою психологічної науки теоретичні і емпіричні матеріали можуть служити відправною точкою для розробки загальноінтегрального підходу до психологічного благополуччя.

Інтегральний підхід представлений в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розроблений А. В. Вороніною. В цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно

як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Підкреслюється, що існування розриву між тим, чим людина є і тим, чим вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального і ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя — інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [5].

Як відзначають дослідники, головним недоліком підходу гедонізму є його теоретична неопрацьованість, а евдемоністичного — складність емпіричної оцінки психологічного благополуччя. Спроби подолання даних недоліків привели до зближення вказаних підходів, побудови інтеграційних моделей психологічного благополуччя (К. Ріфф) [7].

Таким чином, поняття психологічного благополуччя вченими розглядається з різних позицій, проте має і спільні характеристики. Це перш за все психологічні аспекти, які при аналізі даного поняття не відкидаються в жодному випадку. Загалом мова йде про те, що психологічне благополуччя або психологічне здоров'я в будь-якому разі залежить від численних як зовнішніх так і внутрішніх факторів: самоприйняття, самоствавлення, прийняття зі сторони оточуючих, стосунків у родині тощо.

#### Список літератури

1. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Т. 6. – №4. – С. 4-14.
2. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами / Л. Бовт // Психолог. Шк. світ. – 2013. - № 23. – С. 14-25.
3. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь. // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 3–20.

4. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. - № 3. – С. 48 – 55.

5. Фесенко П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. Фесенко // Изд-во Московского гуманитарного университета. – 2005. – Вып. 46. – С. 35 – 48.

6. Diener E. The science of well-being: the collected works / E. Diener. – New York: Springer. – 274 p.

7. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727.

